

4. Бальсевич В.К. Физкультура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

Мухина А.А., Степина Т.Ю.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

История развития академической гребли

Гребля – это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека [1]. Гребля считается одним из самых известных и древних видов водного спорта. Первая информация о соревнованиях на гребных судах появилась к XXV веку до н.э., которые были проведены на Ниле в Древнем Египте. Спустя время, соревнования стали проводиться в Древнем Риме. А в XVI веке в Англии такие гонки проводили по Темзе на баржах и небольших лодках. Так в Англии академическая гребля и начала развиваться как спорт в XVII – начале XVIII века[5]. Этот вид спорта был популярен не только среди аристократии, но и среди студентов. И в 1829 году между студентами Оксфорда и Кембриджа была организована гребная дуэль-регата на Темзе. Это всем известное соревнование и положило начало гребным состязаниям в истории.

В России гребля начала развиваться так же, как и в Англии, в 18 веке. В 1718 году Петр I подписывает указ о создании в России "Невского флота с тем, чтобы "...научить подданных без страха плавать по морям и любить его" [4].

В XIX веке гребля распространилась из Европы в Австралию и Северную Америку. Лодки того времени очень отличались от нынешних судов. Но ближе к XX веку у них уже присутствовали подвижные сидения «банки», выносные уключины и практически достигли современного вида.

В 1892 году в Турине была основана Международная федерация академической гребли (ФИСА) из-за того, что возникла необходимость во введении условий и правил относительно конструкции лодки, длины

дистанции, весовых категорий. В 1893 году ФИСА организовала первый Чемпионат Европы по академической гребле в итальянском городе Орта [2].

Соревнования на академических судах имели место быть в программе первых Олимпийских игр в 1896 году в Афинах, но из-за шквалистой погоды их отменили. Поэтому олимпийская история академической гребли началась на Олимпийских играх в 1900 году в Париже. Соревнования проходили на Сене только среди мужчин. Состязания среди женщин вошли в олимпийскую программу только в 1976 году на летних Олимпийских играх в Монреале.

Помимо Олимпийских игр, каждый год проводят Кубок мира, Кубок наций, Чемпионат мира, Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат мира среди студентов по академической гребле.

Современная академическая гребля – это циклический вид спорта, в котором гребцы сидят в лодках спиной вперед и гребут веслами. Движение лодки корректируется специальными буйками, которые натянуты по поверхности водного канала. В этом виде спорта атлеты задействуют около 95% своих мышц.

Академические суда бывают распашные и парные. В распашных судах спортсмен гребет одним веслом, а в парных – двумя веслами. Парные суда бывают одиночки, двойки и четверки. А распашные суда бывают двойки, четверки и восьмерки. Размер и вес лодок очень различаются. Так, к примеру, длина небольшой одиночки составляет 8-9 метров, а ее вес не превосходит 10-15 килограммов. А самая большая восьмерка имеет длину около 20 метров и вес 90-110 килограммов. Нумерация сидений в лодке начинается с носа. Номером один всегда является загребной. У него самая трудная и ответственная работа. Особое место в гребле принадлежит рулевому, который не только ведет лодку по направлению, но и следит за соперниками и докладывает об этом участникам команды. Можно отметить, что лодки бывают с рулевым и без рулевого. Соревнования по академической гребле проводятся отдельно среди мужчин и женщин [2].

С 1993 официальные чемпионаты мира проводятся по нижеуказанной программе: одиночка (мужчины и женщины), двойка парная (мужчины и женщины), двойка распашная без рулевого (мужчины и женщины), двойка распашная с рулевым (мужчины), четверка парная (мужчины и женщины), четверка распашная без рулевого (мужчины и женщины), четверка распашная с рулевым (мужчины), восьмерка (мужчины и женщины). Программа Олимпийской регаты включает точно такие же классы лодок, кроме двойки и четверки распашных с рулевым [3].

"Абсолютным" олимпийским чемпионом среди гребцов значится англичанин Стив Редгрейв. Он пять раз (в 1984, 1988, 1992, 1996, 2000) побеждал на Олимпийских играх и 7 раз становился чемпионом мира. Длина гоночной дистанции для всех категорий лодок – 2000 м [4].

Кроме спортивной направленности, академическая гребля может быть отличным способом активного отдыха. Привлекает она также своей разнообразной оздоровительной направленностью. Занятия этим видом спорта развивают скоростные возможности, силу и выносливость двигательного аппарата, улучшают развитие системы кровообращения и развивают способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия гребным спортом ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов [1].

Это командный спорт, социальный спорт и даже деловой спорт, который является особенно интересным в сегодняшнем мире. Это - спорт, которым может заниматься каждый в любом возрасте и с любой физической подготовкой.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
2. История возникновения академической гребли - <http://rowing.3dn.ru>
3. История развития академической гребли - <http://watersport.org.ru>
4. Академическая гребля - <http://megabook.ru>
5. История академической гребли - <http://www.pskovrowing.ru>